

日本では1・8分ごとに1人が脳卒中を発症し、4分ごとに1人が脳卒中で命を奪われています。脳卒中は要介護の原因、身体障害の原因の第1位であり、発症すると患者本人のみならず、ご家族(金銭的・精神的・介護の負担)、そして社会に大きな影響を与えています。超高齢化社会が到来し、脳卒中の発症数は脳梗塞を中心に増加し

が消費しています。このため、脳の血流が損なわれる時間が長いほど、失われる脳は広がっていきます。

「危険因子」—その数が増えれば増えるほど、脳卒中を含む心血管病は起こりやすくなります。危険因子とは高血圧、糖尿病、脂質異常症(中性脂肪、コレステロールの異常)、喫煙、不整脈(心房細動)です。定期健診でこれらを指摘されたら決して放置せず、かかりつけ医で適切な治療を受けることが、脳卒中の脅威から身を守る最善の方法です。予防もスピードが命です。



伊佐 勝恵

予防を心掛け 脳卒中ゼロへ

ていくことが予想され、大きな社会問題となっています。

「脳卒中」—正式には脳血管障害と呼ばれ、脳梗塞(血管が詰まる)、脳出血(血管が破れる)、くも膜下出血(脳動脈瘤が破れる)に分けられます。脳の重さは体重の3%にすぎませんが、心臓から送り出される血液の16%が脳を流れ、全身の20%の酸素と25%のブドウ糖を脳

生還したサッカー日本代表元監督イビチャ・オシム氏のメッセージです。

「危険因子」—その数が増えれば増えるほど、脳卒中を含む心血管病は起こりやすくなります。危険因子とは高血圧、糖尿病、脂質異常症(中性脂肪、コレステロールの異常)、喫煙、不整脈(心房細動)です。定期健診でこれらを指摘されたら決して放置せず、かかりつけ医で適切な治療を受けることが、脳卒中の脅威から身を守る最善の方法です。予防もスピードが命です。

「act FAST」。世界中の脳卒中キャンペーンで用いられている合言葉です。直訳すれば「すばやい行動」ですが、「F(face) 顔の動かしにくさ、A(arm) 手の動かしにくさ、S(speech) し

やべりにくさ、T(Time to call 119) — これらの症状に気付いたらすぐに救急車を」という別の意味も込められています。

本人だけでなく周りの人が「もしや脳卒中では?」と気付いて速やかに救急車を要請することが脳卒中ゼロへの第一歩です。「サッカーも脳卒中の対応もスピードが命」。脳卒中から

間です。今年も日本脳卒中協会沖縄県支部は、脳卒中市民公開講座を開催します。29日午後2時から4時まで、会場は浦添市でだこホール小ホールです。入場無料。問い合わせはファイサ1、電話098(868)0981。

(日本脳卒中協会沖縄県支部 副支部長、琉球大学大学院医学研究科助教、42歳)

2011.5.22 沖縄タイムス

寄稿

沖展書芸部会員として50年の長期にわたり、沖展の審査に携われた比嘉宗一(桂郎)先生が3月に90歳で逝去された。

先生は、現代の沖縄県書道界における第一人者と称しても、他の書家に異論はないと思われる。それは、先生の例年の沖展出品作をはじめとし、国頭郡本部字伊豆味在の吉祥寺本堂屏風や那覇市首里の安国寺書院の襖

講話が多かったと思う。先生いわく、書は教えて教えられるものでなく、自分なりの習得によって感性を高めて、自分流の書になるものだとおっしゃった。また、先生は教えの中で「俺のまねはするな」と言うのが口癖で、書は師のまねをする必要もなく、まねてもまねずる事ができるものではないと悟る時期が来るのだと言われ



上原 彦一

書の教え刻み 亡き師に感謝

等の書作からも分かるように、個性のにじみでた飄々とした良寛風の妙味のある運筆は、他人にはまねする事ができないものと思う。また、先生は、ナーフアンチュジイヘエー(那覇人氣質)の持ち主で、物にこだわらず竹を割ったような気性でアンダクチ(おべっか)が嫌いであり、書の指導には厳しかった。特に良寛の書に傾倒され、その

た。それに、書は、その余白にあつた文字を感性で瞬時に書くものだとも言われた。

従って、練習方法は、一つの文字をデフォルメするまで何百字も練習し、独自の形を形成すれば、その文字を応用して全ての文字が書けるようになることであつた。あと一点は、仏教用語から「只管打坐」、何も考えずに無心になつて書作する

ぼくも私も

何でも頼れる 物知りな祖母

します。また、収穫した野菜で天ぷらなどいろいろな料理を作ってくれます。

そして、何よりも尊敬できる姿は、小学校などに行つて読み語りをし、沖縄戦の体験話を子どもに伝えていく姿です。沖縄戦は思い

戦を伝えていく事はとても必要な事だと思いました。これからも祖母を大切にしていきたいです。

(南風原町、南星中)

反省ふまえて 成績上げるぞ

やりたいと考えています。1年生のころの僕は、授業中に居眠りをしたり、授業を受けなかつたりしていました。その結果、テストでは分からないところがいっぱいあつて、テストの点数はとても悪かつたです。

生や親に心配をかけてしまつた。のときから行つていたので、とてもさみしいです。

2年生では、1年生での反省をもとに特にテストの成績が上がるように頑張つていきなさいです。

(那覇市、神原中)

久茂也公公民館